オーブンで調理をする（つづき）

手動のトースト・魚焼き調理をする

2 3 4 5 6 1 7

お知らせ

- 魚焼き調理は、受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- トーストを連続して焼く場合は、約4分を目安に様子をみながら調理してください。

準備 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

メニュー選択

オーブン手動調理は ➔P.32

2 手動 を押し、希望のメニューの**ランプを点灯させる**

火力設定（魚焼き調理のみ）

3 仕上がり/火力/温度 ◀|▶ を押し、**材料に合わせて火力を設定する**

- トーストには火力の設定はありません。

4 時間 ◀|▶ を押し、**時間を設定する**

- 設定できる最大時間
  トースト▶10分　　魚焼き▶30分

- タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
- 途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 ◀|▶ を押して、時間を 00 に設定してください。
- 設定した時間を変更したい場合は 時間 ◀|▶ を押して再度設定してください。

5 切/スタート を押し、**通電する**

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。

6 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（[ ] 表示）を行います。（魚焼き調理のみ）
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

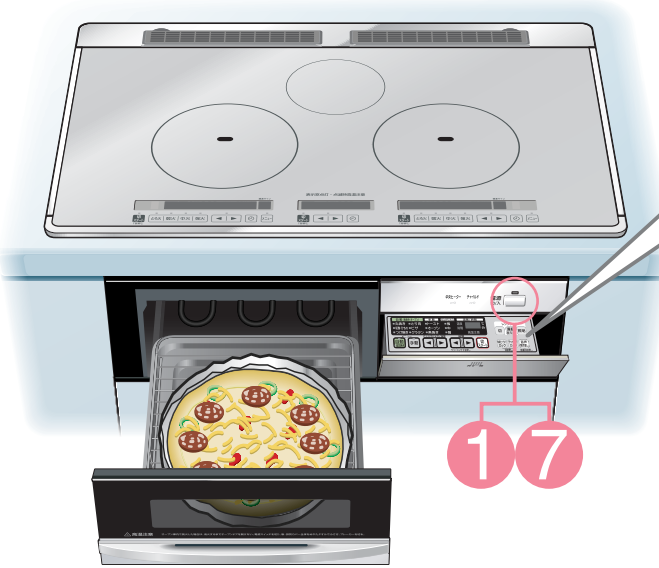
7 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

手動調理の目安

材料に合わせてメニューと火力を選んでください。

※[　]は1枚（尾・はい）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

メニュー	魚焼き手動（自動で焼けないもの）		
火　力	弱	中	強
調理例		小あじのみりん干し [1枚 約20～40g] 小6枚 （約5～10分） スルメ [1枚 約70g] 1枚 （約3～5分）	さんまのみりん干し [約80～160g] 中2枚 （約6～10分） うるめいわし丸干し [1尾 約10～15g] 5～10尾 （約5～10分） いかのつけ焼き [1ぱい 約250g] 2はい （約10～16分）

※（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を選んでください。

メニュー	トースト		
調理例	4枚切 （厚み約30mm）1～2枚 （約6～7分）	6枚切 （厚み約20mm）1～2枚 （約6～7分）	8枚切 （厚み約15mm）1～2枚 （約6～7分）

オーブンで調理をする（つづき）

手動のオーブン調理をする

2 3 4 5 6

1 7

お願い

●オーブン調理は受皿に水を入れないでください。

準備 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 手動 を押し、**「オーブン」の位置にランプを点灯させる**

メニュー選択

トースト・魚焼き手動調理は ➔P.30

3 仕上がり/火力/温度 ◀|▶ を押し、**メニューに合わせて温度を設定する**

温度設定

140 ◆ 160 ◆ 180 ◆ 190
200 ◆ 210 ◆ 220 ◆ 240
260 ◆ 280

4 時間 ◀|▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間
オーブン▶30分

●タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 ◀|▶ を押して、時間を 00 に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 ◀|▶ を押して再設定してください。

5 切/スタート を押し、**通電する**

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。

6 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

7 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

温度調節の目安

※［　］は分量です。（　）は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

140	160	180	190	200	210	220	240	260	280
焼きプリン［直径約7.5×4cmの スフレ型 6個］（約28～30分）	ブラウニー［約18×18cm］（約30分）	フライ温め［1皿 約100～300g］（約12～18分）	冷凍焼きおにぎりのあたため［4～6個 約180～320g］（約20～25分）	ピザ（冷蔵・冷凍・手作り）［約280～330g］（約13～18分）	アップルパイ［直径約18～23cm皿］（約25～30分）	野菜のグラタン（手作り）［直径約22cm皿］（約20～30分）	焼きおにぎり［1個 約80gのもの 4～6個］（約8～12分）	パエリア［直径約24cm皿］（約30分）	ホイル焼き［2個分 約380～420g］（約23～27分）
	マドレーヌ［4～6個分］（約12～20分）	ハンバーグあたため［約160～200g］（約16～20分）	焼き豚［約280～320g］（約30分）			ピリ辛ウィング［約340～380g］（約20～25分）	厚揚げ［約200～300g］（約16～20分）	さつま揚げ［約160～200g］（約12～15分）	フレンチトースト［約180～220g］（約15～20分）
	チョコチップケーキ［約240～280g］（約15～18分）	クッキー［16個 約100～120g］（約15～20分）				手羽先［約300～350g］（約20～25分）	焼きいも［2個 約450～500g］（約25～30分）	鶏のハーブ焼き［約240～280g］（約22～25分）	ピザトースト［約180～220g］（約14～18分）
						冷凍グラタン［2皿］（約20～25分）	ラムチョップ［約340～380g］（約20～25分）	焼きピーマン［2個 約120～150g］（約18～20分）	
								焼きなす［3個 約180～220g］（約18～20分）	